２０２６年０３月　月間献立表

（常食（ケア））

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	１日	２日	３日	４日	５日	６日	７日
朝	米飯 味噌汁(わかめ) 切干大根と人参の煮物 めかぶ佃煮 ほうれん草しゅうまい パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) ﾋﾟｰﾏﾝのじゃこ炒め １食もろみみそ 三色豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) 冬瓜と人参の煮物 一食えびみそ 豆腐しゅうまい パック牛乳	米飯 味噌汁(南瓜) ウインナー １食のり佃煮 ﾎｳﾚﾝ草とあげの煮物 パック牛乳	米飯 味噌汁(玉葱) 旬菜焼き １食かつおみそ 野菜炒め パック牛乳	米飯 味噌汁(わかめ) 豆腐ハンバーグ １食ねりうめ れんこんの煮付 パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) 南瓜しゅうまい １食たいみそ きんぴらごぼう パック牛乳
昼	赤飯 味噌汁(南瓜) フルーチェ（いちご） 牛肉と玉ねぎの煮物 オクラのｻﾗﾀﾞ たくあん漬	米飯 トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ（変） フルーツ（みかん） 魚の明太子焼き 小松菜の中華風炒め ブロッコリーサラダ	春のちらし 吸い物（ﾊﾅｶﾞﾀﾄｳﾌ） ひなあられ（ｹｱデイ） 鶏肉と根菜の煮物	ｸﾛﾜｯｻﾝ（ｹｱﾃﾞｲ） オレンジデニッシュ（ｹｱ:大根のｺﾝｿﾒ煮 中華たまごスープ ヨーグルトいちご 豚肉のバジル炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏｽﾀｰﾄﾞ	麦ご飯170ｇ けんちん汁 フルーツ（バナナ） 魚の青じそ焼き がんもと人参の煮物 小松菜のじゃこ和え	米飯 きのこポタージュ ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 魚のムニエル ポークビーンズ ﾚﾀｽｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁（葉大根） フルーツ（いちご） チキン南蛮 三色ナムル 大豆と昆布の煮物
夕	米飯 吸い物（そうめん） 魚の香草パン粉焼き ジャーマンポテト いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	米飯 吸い物（花麩） 和風おろしハンバーグ 玉ﾈｷﾞと人参のｿﾃｰ アスパラｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁(あおさ) 魚の生姜煮 蒟蒻と人参味噌炒め オクラの直がつお	米飯 味噌汁(えのき) フルーツ（白桃缶） ｴﾋﾞのチリソース風 胡瓜ともやしの中華和	米飯 清まし汁（ﾄﾛﾛ昆布） 鶏肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ アスパラのソテー オニオンｻﾗﾀﾞ	米飯 吸い物（はんぺん） フルーツ（洋梨缶） 茄子のそぼろ煮 白菜の柚子酢和え	米飯 中華春雨スープ 魚の味噌ﾁｰｽﾞ焼き ピーマンのソテー ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのｻｳｻﾞﾝｻﾗﾀﾞ
	８日	９日	１０日	１１日	１２日	１３日	１４日
朝	米飯 味噌汁(白菜) 厚巻卵ほうれん草 １食金山寺みそ 大豆と昆布の煮物 パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) きんぴら人参 ふりかけ（たらこ） めかぶ佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) なすの田舎煮 １食たいみそ 人参しゅうまい パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) ﾋｼﾞｷと白滝炒め １食カツオみそ 三色豆 パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 青梗菜の卵とじ イワシのカツオ煮 １食のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁（じゃがいも） きのこの佃煮 野菜しゅうまい １食ねりうめ パック牛乳	米飯 味噌汁(人参) 蒟蒻のオランダ煮 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ １食もろみみそ パック牛乳
昼	米飯 清まし汁（とろろ昆布 青りんごぜりー（ケア） ぜんまいの五目煮 胡瓜と若布の梅和え	米飯 ﾁｬﾝﾎﾟﾝｽｰﾌﾟ（冷ﾆｭ） ヨーグルト（ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ） すき焼き風煮 春キャベツの胡麻和え	米飯 パンプキンポタージュ フルーチェ（ピーチ） かに玉あんかけ もやしのｵｲｽﾀｰ炒め ｶﾘﾌﾗﾜｰの中華和え	米飯 あおさ汁 フルーツ（黄桃缶） メンチカツ ｱｽﾊﾟﾗと茸のｿﾃｰ 人参ｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁（人参） フルーツ（みかん缶） 魚の香味焼き ﾋﾟｰﾏﾝ春雨 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの柚子味噌和え	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（いちご） 新じゃがと豚肉の煮物 ﾚﾀｽと水菜のｻﾗﾀﾞ	米飯 緑黄色ﾎﾟﾀｰｼﾞｭ フルーツ（白桃缶） 豚肉ｷｬﾍﾞﾂ味噌炒め 小松菜の磯和え しそ昆布
夕	米飯 コンソメスープ ポークソテー ｱｽﾊﾟﾗと茸の中華炒め 春菊の辛子和え	米飯 味噌汁(巻き麩) 魚のﾁｰｽﾞパン粉焼き 茸のバジル炒め ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｴﾋﾞのﾏﾖ和え	米飯 五穀ご飯170ｇ 吸い物（てまり麩） ポークチャップ 南瓜のｺﾝｿﾒ煮 オニオンｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁(厚揚げ) サバの塩焼き 冬瓜と人参の煮物 小松菜の酢味噌和え	米飯 中華スープ フルーツ（パイン缶） 鶏肉とｷﾉｺの柚子胡椒 大根と胡瓜のｻﾗﾀﾞ	米飯 吸い物（はんぺん） 魚のﾏﾖﾈｰｽﾞ焼き ガーリックソテー ﾎｳﾚﾝ草のｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁(玉葱) 魚の梅干し煮 柚子胡椒きんぴら 白菜の塩っぺ和え
	１５日	１６日	１７日	１８日	１９日	２０日	２１日
朝	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ふきとあげの煮物 ｻﾗﾀﾞステーキ めかぶ佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(豆腐) 厚揚げと人参の煮物 豆腐しゅうまい １食ゆずみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(厚揚げ) しらたきの炒り煮 いわしのカツオ煮 １食のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(まきふ) ひじきの炒め煮 旬菜焼き １食えびみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(大根葉) れんこんの金平 ポークステーキ １食うめびしお パック牛乳	米飯 味噌汁(さつま芋) 玉ﾈｷﾞとﾃﾝﾌﾞﾗの煮物 ほうれん草しゅうまい １食かつおみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(ﾅｽ) もやしの油炒め 厚巻卵ﾎｳﾚﾝ草 １食たいみそ パック牛乳
昼	米飯 かき玉汁 フルーツ（黄桃缶） 魚のﾊﾞﾀｰ焼き なすのﾍﾟﾍﾟﾛﾝﾁｰﾉ風 ｶﾘﾌﾗﾜｰのゆかり和え	米飯 吸い物（もずく） ﾌﾙｰﾁｪ（ぶどう） 魚の塩こうじ焼き 冬瓜の水晶煮 春菊の胡麻和え	米飯 コーンポタージュ フルーツ（バナナ） きのこ煮込みﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰソテー 胡瓜のｻﾗﾀﾞ	米飯 わかめスープ フルーツ（みかん缶） 回鍋肉 青梗菜のナムル	米飯 味噌汁(あおさ) ヨーグルトいちご 魚の琥珀蒸し 蒟蒻の人参味噌炒め 白菜の柚子酢和え	米飯 枝豆のポタージュ フルーチェ（いちご） 魚のｶﾚｰパン粉焼き 玉ﾈｷﾞとﾆﾗのｵｲｽﾀｰ炒め ビーンズサラダ	米飯 味噌汁(人参) フルーツ（甘夏缶） ガリバタチキン 胡瓜と人参のｻﾗﾀﾞ
夕	赤飯（新） 吸い物（茶そば） ピーチゼリー（ケア） 大根と鶏肉の煮物 もやしとﾜｶﾒの酢の物	米飯 レタススープ フルーツ（洋梨缶） 牛肉といんげんの中華 ｷｬﾍﾞﾂｻﾗﾀﾞ	米飯 吸い物（花麩） 魚の味噌煮 根菜の甘酢炒め オクラのｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁（なす） 魚のﾚﾓﾝｵｲﾙ焼き ｱｽﾊﾟﾗのｿﾃｰ ﾚﾀｽのｻﾗﾀﾞ	米飯 味噌汁（とうふ） 鶏肉の柚子胡椒焼き なべしぎ いんげんのﾋﾟｰﾅｯﾂ和え	米飯 味噌汁(たまねぎ) 豚肉の梅風味ソテー 高野豆腐の含め煮 春菊のお浸し	米飯 吸い物（はんぺん） フルーツ（パイン缶） 魚の南蛮漬け ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの中華和え
	２２日	２３日	２４日	２５日	２６日	２７日	２８日
朝	米飯 味噌汁(大根葉) なすの炒め煮 ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ １食のり佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(おつゆ麩) ぜんまいの煮物 野菜しゅうまい １食うめびしお パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) 切干大根と人参の煮物 豆腐ハンバーグ １食たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(里芋) ｾﾛﾘと人参の炒め煮 ウインナー １食かつおみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(じゃが芋) きんぴらごぼう 南瓜しゅうまい めかぶ佃煮 パック牛乳	米飯 味噌汁(えのき) じゃが芋の金平 ぶそう煮豆 １食ゆずみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(だいこん) ﾋﾟｰﾏﾝﾍﾞｰｺﾝ炒め トマトオムレツ １食金山寺みそ パック牛乳
昼	米飯 かき玉汁 フルーツ（黄桃缶） 豚肉と春野菜みそ炒め ﾎｳﾚﾝ草のおろし和え	米飯 味噌汁(しめじ) ﾐﾙｸｽｲｰﾂ（ﾊﾞﾅﾅ） 魚の野菜あんかけ 白菜のごま和え 種なし梅干し	米飯 ごぼうのポタージュ フルーツ（いちご） ポークソテー ｶﾞｰﾘｯｸソテー 南瓜サラダ	米飯 吸い物（かまぼこ） ヨーグルトﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰ 冬瓜と牛肉の煮物 胡瓜ともやしの酢の物	米飯 清まし汁（ﾄﾛﾛ） フルーツ（みかん缶） 魚のゴマ煮 玉子豆腐 筍の木の芽和え	米飯 パンプキンポタージュ フルーチェ（ピーチ） じゃが芋と鶏の煮物 ミモザｻﾗﾀﾞ	米飯 豚汁 フルーツ（バナナ） 魚のゆず味噌焼き ｾﾛﾘﾄ海老の中華炒め 春菊のナムル
夕	米飯 吸い物（そうめん） 魚のｶﾚｰｵｲﾙ焼き ｽﾅｯﾌﾟｴﾝﾄﾞｳのｿﾃｰ ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾏｽﾀｰﾄﾞｻﾗﾀﾞ	米飯 吸い物（てまり麩） 鶏肉の照り焼き 新じゃがの味噌煮 大根サラダ	米飯 味噌汁（なす） 魚の塩焼き 里芋といかの煮物 小松菜のお浸し	米飯 五穀ご飯170ｇ 味噌汁（白菜） 魚のフライ ﾎｳﾚﾝ草のきのこｿﾃｰ オニオンｻﾗﾀﾞ	米飯 けんちん汁 麻婆茄子 ﾚﾀｽの中華風お浸し フルーツ（洋梨缶）	米飯 吸い物（そうめん） 魚の青じそ焼き がんもと人参の煮物 アスパラｻﾗﾀﾞ	米飯 わかめスープ 豚肉のﾏｰﾏﾚｰﾄﾞ炒め さつま芋のｶﾚｰ金平 キャベツのコールスロ·
	２９日	３０日	３１日				
朝	米飯 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ) 白菜の煮びたし 人参しゅうまい １食たいみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(里芋) 大豆と昆布の煮物 オムレツ １食もろみみそ パック牛乳	米飯 味噌汁(葉大根) イワシの梅煮 里芋と天ぷらの煮物 １食のり佃煮 パック牛乳				
昼	米飯 吸い物（もずく） フルーツ（りんご） スパニッシュオムレツ ガーリックソテー 小松菜の磯和え	米飯 中華スープ ミルクスイーツ（いち 鮭のちゃんちゃん焼き ﾚﾀｽの中華風お浸し	米飯 トマトﾎﾟﾀｰｼﾞｭ フルーツ（白桃缶） 魚の明太子焼き 大根の炒め煮				
夕	米飯 コンソメスープ 魚の柚子胡椒焼き うの花炒め煮 オクラの直ｶﾂｵ	米飯 吸い物（豆腐） ﾈｷﾞと牛肉すき焼き 胡瓜と若布の梅和え フルーツ（黄桃缶）	米飯 吸い物（京花麩） 豚肉のﾚﾓﾝ炒め 白菜のｺﾝｿﾒ煮 ｱｽﾊﾟﾗのゴマ味噌和え				

朝		朝	
昼		昼	
夕		夕	

メモ